TUTUN, ALCOOL SI ALTE DROGURI IN BELGIA



Efectele, riscurile si legea

de druglijn

TUTUN, ALCOOL SI ALTE DROGURI IN BELGIA

Efectele, riscurile si legea



V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – april 2015 – D/2015/6030/18
Auteurs: Fred Laudens, Valérie Cluydts, Christoph Cambré en Wannes Broux
Voor 'tabak' en 'energiedranken' in samenwerking met VIGeZ

De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40
ontvang je een fiscaal attest.

Ontwerp Karolien Snyers - Druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com - De afbeeldingen in
deze brochure zijn fictief. VAD vzw benadrukt dat elke associatie van afgebeelde personen met druggebruik,
gezondheidsproblemen of illegale praktijken ongegrond is.



INTRODUCERE

Toata lumea vine la un moment dat in contact cu drogurile. Poate ai prieteni care au un fiu care fumeaza cateodata un joint. In familia ta este poate cineva care are probleme cu alcoolul. Stii pe cineva care vrea sa se opreasca cu fumatul. Tu insuti iei din cand in cand un calmant. Sau poate ai luat vreodata un somnifer? Ce influenta au acestea asupra ta?



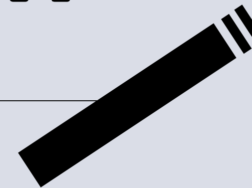
Drogurile pot actiona in *trei maniere*:

- ***Drogurile stimulatoare*** (speed, cocaina, khat, ...) te invioreaza. Oamenii iau aceste droguri ca sa poata dansa, face sport, munci mai mult... In felul acesta simt ca nu obosesc atat de repede. Ritmul inimii este accelerat.
- ***Drogurile cu efect anestezic*** (alcool, somnifere, calmante, heroina, ...) dau un sentiment de liniste. Simti mai putin apasator teama si durerea. Ritmul inimii incetineste.
- Prin ***halucinogene*** (xtc, lsd, ...) vei privi, simti si auzi altfel lumea. Si sentimentele capata o alta dimensiune. Devii, spre exemplu, suparat sau bucuros pe lucruri care nu exista.

Unele droguri dau o combinatie a acestor trei efecte, amestecate.Asa se intampla, spre exemplu, in cazul xtc (halucinogen si stimulator).

Un anumit drog poate avea deci total alte efecte decat un altul.Dar unele lucruri sunt comune tuturor drogurilor. In felul acesta, la toate drogurile poate aparea necesitatea de a simti efectele drogului din ce in ce mai des.Vrei deci sa folosesti din ce in ce mai des. In cazul anumitor droguri ai nevoie de o cantitate din ce in ce mai mare pentru a simti acelasi efect. Cine simte acea dorinta sa foloseasca din nou, este psihic dependent. Asta se poate intampla cu toate drogurile si chiar cu un anumit comportament, precum jocurile de noroc si pariurile. Poti deveni si fizic dependent de anumite droguri. In acest caz iti este rau daca nu consumi in mod regulat sau daca te opresti.

Tutun



Eu fumez tigari: acest lucru nu are totusi cum sa ii deranjeze pe cei din jurul meu?

Ba da. Prin asta se deosebeste tutunul de celelalte droguri.Fumul nu este daunator doar pentru propriul tau corp.Nici sanatatea oamenilor din jurul tau nu este buna. Si ei inspira fumul.Mai ales copiii si femeile insarcinate sunt sensibili la asta.

Efect In tutun se gaseste substanta numita nicotina. Aceasta substanta face ca dupa ce fumezi sa ai mai intai un sentiment de liniste si relaxare. Dupa un timp nicotina dispare din organism. Atunci incepi sa te simti nelinistit si inconfortabil. Ce vrei atunci? Inca o tigara. Organismul tau este in acest moment dependent de nicotina. Pe langa asta, fumatul poate deveni si un obicei. Astfel, simti nevoia sa fumezi in anumite situatii. Aprinzi spre exemplu mereu o tigara in timp ce astepti autobuzul, cand iesi in oras, inainte de a merge la culcare, ...

Risc Nicotina provoaca foarte repede dependenta. Sa te opresti cu fumatul nu este deci usor. Sa fii dependent de tutun este un obicei scump. Fumatul provoaca si un miros urat si o respiratie urat mirositoare. Slabeste conditia fizica. Daca fumezi regulat, atunci riscul este mai mare sa te imbolnavesti de boli grave. Spre exemplu, cancer la plaman, bronsita sau insuficienta cardiaca.

Daca fumezi in timpul sarcinii acest lucru este foarte daunator pentru copilul tau inca nenascut.



Legea In Belgia este interzisa vanzarea de tutun tinerilor sub 16 ani. Este de asemenea interzis sa fumezi in locuri publice. Deci nu ai voie sa fumezi in trenuri, autobuze, avioane, restaurante, cafenele, scoli si la locul de munca.

Alcool

Sotul meu bea din cand in cand bere. Un pahar de bere contine totusi mai putin alcool decat un pahar de whisky?

Nu, nu este nicio diferenta daca pui in paharul potrivit. Berea intr-un pahar de bere, whisky intr-un pahar de whisky, vinul intr-un pahar de vin: in fiecare exista aceeasi cantitate de alcool. Cu doua exceptii. Berile speciale contin mai mult alcool. Si acasa paharele se umplu mai mult decat in bar.

Efect Alcoolul anesteziaza creierul. Doua pahare de alcool te fac vesel si te relaxeaza. Esti mai sigur pe tine. Vorbesti mai usor. Daca bei mai mult, o sa fii mai putin atent. Reactionezi mai incet. Iei poate decizii gresite. Daca mai bei inca putin alcool, chiar si mersul, privitul sau vorbitul devin mai dificile. Starea de spirit ti se schimba usor.

Batranii si femeile sunt mai putin rezistenti la alcool.

Risc Daca bei mult alcool, poti suferi a doua zi de mahmureala. Te doare capul. Ai senzatie de voma. Uneori nu iti mai amintesti ce s-a intamplat.

Daca esti beat, iti asumi mai multe riscuri. Poti deveni mai repede agresiv si nu esti atent. In situatia asta este periculos sa conduci masina sau sa lucrezi.

Este periculos sa combini alcoolul cu alte droguri.

Daca bei frecvent prea mult alcool, asta iti afecteaza tot corpul. Este daunator pentru ficat, creier si inima. Riscul de a face cancer este mai mare. Poti deveni dependent fizic si psihic.

Consumul de alcool in timpul sarcinii este daunator pentru copilul tau nenascut. In perioada in care alaptezi, de asemenea nu este bine sa bei.



Legea Este interzis sa pui alcool in pahar, sa vinzi sau sa oferi alcool tinerilor sub 16 ani. Bere si vin au voie de la 16 ani. Bauturi tari precum whisky, rom, vodca, ... au voie abia de la 18 ani.

Medicamentele



Ii povestesc prietenei mele ca sufer de stres. Ea imi da o pastila care pe ea a ajutat-o impotriva stresului. O sa ma simt mai bine acum?

Tu si prietena ta aveti acceasi problema, dar poate cauza este alta. Si in cazul acesta si problema trebuie tratata altfel. Doctorul poate sa vada care este cauza corecta a problemei. In felul acesta el poate sa iti dea tratamentul cel mai bun. Mergi deci intotdeauna la doctor pentru medicamente.

Efect Unele medicamente au influenta asupra psihicului tau. Gandeste-te la somnifere si calmante, antidepresive si medicamentele impotriva durerii. Ele exista sub forma de pastila, pudra, capsula, lichid sau spray. Unele medicamente anesteziaza, altele iti dau energie. Sunt folosite in cazul problemelor de sanatate precum lipsa de somn, anxietate, depresie si durere. Somniferele te pot ajuta sa dormi. Calmantele diminueaza sentimentele de anxietate, stres si irascibilitate. Medicamentele impotriva durerii atenueaza durerea acuta sau de lunga durata.

Risc Medicatia nu rezolva, de cele mai multe ori, cauza problemei. Doar diminueaza simptomele. Medicatia nu este deci intotdeauna cea mai buna solutie. Consulta-te cu medicul daca sunt si alte solutii. Poate ajuta schimbarea regimului alimentar sau miscarea. Poate ajuta terapia.

Daca folosesti prea mult si prea des, poti deveni dependent de multe feluri de medicatie. Atunci ai sentimentul ca nu mai poti fara. Te poti simti rau daca te opresti cu ele.

Orice medicament poate avea efecte adverse.

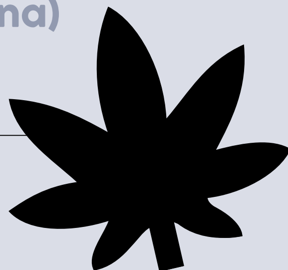
Este periculos sa cumperi medicamente pe internet sau pe strada. Nu stii niciodata sigur ce contin. Cumpara-le deci intotdeauna in farmacie.



Legea Somniferele, calmantele, antidepresivele si medicamentele puternice impotriva durerii nu le poti cumpara pur si simplu. Le poti primi doar de la farmacist si doar cu reteta de la doctor. Orice medicament trebuie sa aiba un prospect. Acesta explica intr-un limbaj usor de inteles cum trebuie sa il folosesti. Respecta sfatul doctorului tau si al farmacistului.

Cannabis

(hasj/marihuana)



Chiar ajuta joint-turile pe care le fumeaza prietenul meu impotriva stresului?

Acele joint-uri relaxeaza pentru putin timp, dar nu fac sa dispara problemele. Canabisul amplifica si starea de moment. Daca prietenul tau nu se simte bine, se va simti si mai rau.

Efect Devii relaxat si linistit. Simti lucrurile altfel. Culorile devin mai intense, muzica mai frumoasa. Canabisul iti amplifica starea de spirit, chiar si atunci cand nu te simti bine.

Daca fumezi un joint, ai mai multa pofta de mancare si inima iti va batea mai repede. Iti simti bratele si picioarele grele. Ochii tai devin rosii. Efectele dureaza intre doua si patru ore. Unii oameni pun canabis in mancare sau in bautura. Atunci efectele dureaza uneori dublu ca si timp, dar ei sunt si mai imprevizibili, pentru ca nu stii exact cat drog ai luat.

Risc Uneori uiti lucruri pe care tocmai le-ai facut. Canabisul si studiatul nu merg deci bine impreuna. Fumatul de canabis diminueaza atentia. Asta este periculos daca trebuie sa lucrezi sau sa conduci un automobil sau o masina.

Canabisul se fumeaza de obicei in Belgia intr-un joint. Intr-un asemenea joint se gaseste si tutun. Inhalezi mai mult decat in cazul unei tigari. Acest lucru este daunator pentru plamani. Prin joint poti deveni dependent de tutun.

Uneori si efectele sunt altele decat te-ai asteptat. Te simti atunci rau sau anxios. Daca utilizezi des canabis, poti deveni irascibil.Nici nu dormi bine.

Nu este un mijloc de a iti uita problemele. Pare ca te simti mai bine, dar dupa un timp iti dai seama ca nu s-a schimbat mare lucru. Din cauza asta devii ametit. Intre timp problemele pot deveni mai grave.

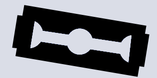


Legea Canabisul este ilegal. Consumul, posesia si vanzarea se pedepsesc penal. Cu cei de peste 18 ani care au asupra lor o cantitate mica de cannabis pentru consum propriu, politia este cateodata mai putin stricta. De aceea cred unii ca in Belgia canabisul este permis. Dar asta nu este deci corect.

Speed si cocaina

Poti cu speed si cocaina sa petreci fara probleme un timp mai indelungat?

Speed si cocaina sunt substante stimulatoare. De cele mai multe ori sunt sub forma de pudra care se inhaleaza. Dar exista si speed si cocaina care se fumeaza. Iti dau pentru scurt timp sentimentul ca ai multa energie. Cand efectul trece, esti epuizat. Atunci nu mai ai nici un chef sa petreci mai departe.



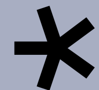
Efect Drogurile stimulatoare iti dau enorm de multa energie. Esti mai putin obosit si ai chef sa mergi mai departe. Substantele stimulatoare iti amplifica ritmul cardiac. Ai pofta mai putina de mancare si nu te simti obosit. Te simti foarte bucuros. Iti da sentimentul ca poti face mai multe lucruri deodata. Te simti sigur pe tine si vorbesti mult.

Risc Cand consumi poti avea dureri de cap, dureri de burta, temperatura ridicata a corpului, palpitatii, hiperventilatie si dureri musculare.

Energia in plus nu vine de la drog, ci din corpul tau. De aceea esti foarte obosit dupa ce ai consumat. Nu mai ai chef sa faci nimic.

Speed si cocaina sunt produse in laboratoare ilegale. In plus, nu stii niciodata exact ce contin drogurile ilegale. Asta face ca riscul sa fie si mai mare.

Efectul drogurilor stimulatoare este de obicei foarte puternic. Poti deveni foarte repede dependent de ele.



Legea

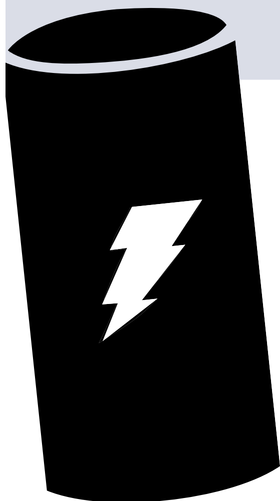
Speed si cocaina sunt ilegale. Folosirea, posesia sau vanzarea acestor droguri se pedepseste penal.

Dorinta de a folosi din nou poate fi foarte mare. Dupa un timp devine foarte greu sa poti merge mai departe fara aceste droguri. Daca reusesti sa te opresti, iti va fi in continuare greu sa nu te apuci din nou.

Bauturi energizante

Copiii mei au voie sa bea bauturi energizante?

O bautura energizanta contine printre altele zahar si cafeina (continuta si de cafea). O cutie cu bautura energizanta contine la fel de multa cafeina cat o ceasca sau doua de cafea tare. Ii dai voie deja copilului tau sa bea cafea? Pe deasupra o bautura energizanta contine la fel de mult zahar ca si cola.



Efect Dupa o bautura energizanta te simti mai putin obosit. Si totusi bauturile energizante nu elimina oboseala. Este un sentiment fals ca esti in forma.

Risc Daca bei bauturi energizante, inima iti va bate mai repede, adormi cu greutate si poti deveni repede furios sau sensibil.

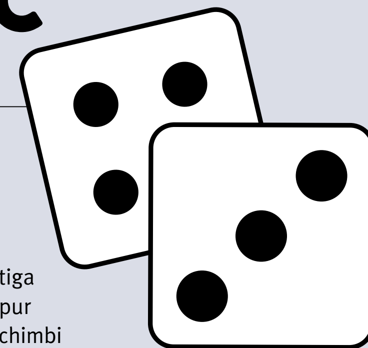
Exact ca atunci cand bei prea multa cafea.

Pentru ca de obicei contine mult zahar, te poti ingrasa si dintii ti se pot strica. O bautura energizanta nu este o bautura pentru sportivi. In timp ce faci sport este cel mai bine sa bei apa. Este periculos sa amesteci bauturile energizante cu alcoolul. Atunci ai impresia ca ai baut mai putin alcool decat ai baut de fapt. Nu realizezi deci foarte repede ca esti beat. Esti si foarte sigur pe tine. Asta poate duce la situatii periculoase.



Legea
Este permis in Belgia sa vinzi si sa bei bauturi energizante.

Jocurile de noroc



Daca joc, ce sansa am atunci sa castig?

Jocurile de noroc sunt jocuri pe bani. Poti castiga bani sau pierde. Daca pierzi sau castigi, este pur intamplator. Nu poti deci sa faci nimic ca sa schimbi asta. Sansa de a castiga este oricum mai mica decat aceea de a pierde.

Efect Faptul ca poti castiga sau pierde (multi) bani face ca jocurile de noroc sa fie foarte palpitante. Asta da un sentiment de pasiune. Cu cat miza este mai mare, cu atat este mai palpitant. Jocurile de noroc pot provoca un fel de ameteala.

Risc Poti deveni dependent psihic de jocurile de noroc si de tensiunea pe care ele ti-o provoaca.

Atunci pierzi controlul asupra comportamentului tau de joc. In felul asta poti avea probleme cu banii. Iar asta poate conduce la probleme in relatie, la locul de munca si de sanatate. Jucatorii cu datorii spera de obicei ca isi vor putea plati datoriile jucand si mai mult. In felul acesta se afunda si mai mult in probleme, intrucat pierd si mai mult.



Legea Jocurile de noroc sunt permise in Belgia, dar sunt reguli stricte. Este permis doar intr-un numar restrans de localuri care au un permis pentru acest lucru. Cazinourile, halele cu automate de jocuri si localurile cu jocuri de noroc sunt accesibile doar celor peste 21 ani. In birourile de pariuri si barurile cu automate de jocuri poti juca de la 18 ani. Sa participi la loterii ai voie de asemenea de la 18 ani. Oamenii pot sa se protejeze pe ei insisi impotriva jocurilor de noroc prin a cere sa le fie interzisa intrarea in cazinouri, hale cu automate de jocuri si jocuri de sanse online.

DACA FOLOSIREA DROGURILOR DEVINE O PROBLEMA

✖
Toti cei pe care eu ii cunosc, beau alcool. Cunosc si oameni care fumeaza canabis. Asta nu e totusi o problema?

Cei mai multi oameni folosesc la un moment dat un drog.Gandeste-te la oamenii care beau alcool, fumeaza tigarete sau inghit medicamente impotriva durerii. Cei mai multi oameni fac asta ca sa aiba un efect pozitiv. Fac asta de exemplu pentru o atmosfera placuta alaturi de prieteni.Cei mai multi dintre ei nu se pun pe ei insisi sau pe altii in situatii problematice.

Si totusi lucrul acesta nu reuseste tuturor. Unora nu le reuseste sa se opreasca la un pahar de bere baut din cand in cand, sau la o singura tigara fumata pentru o atmosfera placuta.

- ✖ Unii oameni consuma prea mult sau prea des. Prin asta isi pun in pericol propria siguranta si pe cea a altora. Gandeste-te spre exemplu la accidentele de trafic, batai, ...
- ✖ La unii asta duce la dependenta. Lucrul acesta iti poate provoca probleme grave de sanatate. Asta poate conduce si la probleme financiare si in relatie, probleme la locul de munca, la scoala, ...



In amandoua situatiile vorbim de consum problematic. Te recunosti aici pe tine sau pe cineva din jurul tau, atunci este bine sa cauti ajutor.



INTREBARI DESPRE TUTUN, ALCOOL, MEDICATIE SAU DROGURI?



- ✖ *“Fiul meu vorbeste cu prietenii lui despre canabis. Imi fac griji. Eu stiu atat de putine lucruri despre droguri. Din fericire primesc la telefon raspuns la intrebarile mele: usor si rapid.”*
  (un tata ingrijorat care a sunat la Linia Drogurilor)
- ✖ *“Nu vreau sa le supar mereu pe prietenele mele vorbind despre dependenta fiului meu. Acum pot vorbi cu cineva. Doctorul meu cauta impreuna cu mine solutii cum sa il conving sa isi schimbe viata. Asta este o usurare!”*
  (mama unui consumator tanar de droguri)
- ✖ *“Ani de-a randul am baut alcool ca sa ma simt mai bine. Intr-un final am pierdut controlul.Devenea din ce in ce mai mult. Cu sprijinul unui psiholog gasesc drumul catre o viata mai buna.”*
  (o femeie singura)

Ca prim pas si cel mai important: vorbeste despre tutun, alcool, medicatie si droguri. Poti sa faci asta cu prietenii tai, familia sau doctorul. Oricine are nevoie odata de un sfat bun sau are nevoie sa marturiseasca cuiva grijile lui. Nu astepta prea mult ca sa cauti ajutor.

Poti sa ceri si ajutor profesional.

Poti sa suni sau sa trimiti un e-mail cu intrebarile tale despre **droguri, alcool, medicatie** sau joc de noroc.

Poti face asta anonim: nu trebuie sa iti spui numele.

Linia Drogurilor
078/15.10.20
www.druglijn.be

➜ *Neerlandeza si engleza*

Infor-Drogues
02/227.52.52
www.infor-drogues.be

➜ *Franceza*

Daca ai intrebari despre **tutun** poti suna sau trimite un e-mail.

Poti face asta anonim: nu trebuie sa iti spui numele.

Tabakstop
0800/111.00
http://www.tabakstop.be/

➜ *Neerlandeza, franceza si engleza*

Ai intrebari despre consumul tau de droguri sau despre cel al cuiva din jurul tau?

Atunci poti face o programare la un specialist in domeniu. Specialistii au secret profesional: ceea ce le povestesti lor, nu au voie sa spuna mai departe. Asta se poate spre exemplu la un Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) din zona unde locuiesti.

Uneori este nevoie de internare ca te vindeci de o dependenta. Exista spitale specializate sau organizatii unde poti ramane o vreme. Chiar si dupa o internare urmeaza de cele mai multe ori in continuare ajutor profesional.





